



Makaron z krewetkami i szparagami z czerwonym pesto

★★★★★ (45)



20 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

437 kcal / 1 porcję (296 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

147.61 kcal

7.38%



Białko

10.17 g

20.34%



Węglowod.

17.24 g

6.39%



Tłuszcze

4.27 g

6.1%



Błonnik

2.35 g

9.4%

GDA

7.38%



Składniki

- Makaron razowy spaghetti, surowy - 260g
- Krewetki tygrysie mrożone - 300g (20 sztuk)
- Szparagi - 500g (1 1/3 garści)
- Pesto czerwone - 50g (5 łyżeczek)
- Parmezan tarty - 16g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Papryczka chili - 5g (1/4 sztuki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj w lekko osolonej wodzie zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu.

KROK 1: Mrożone krewetki włóż do miski, zalej letnią wodą i zostaw do rozmrożenia. Następnie natnij lekko nożem wzdłuż tułowia i usuń czarne jelito. Optucz i dokładnie je osusz. Na patelni, na rozgrzanym oleju podsmaż czosnek oraz pokrojoną papryczkę chili (z usuniętymi pestkami), włóż krewetki i smaż ok. minuty.

KROK 2: Szparagi umyj, odłóż stwardniałe końcówki i pokrój na talarki ok. 1cm grubości. Wrzuć je na patelnię z krewetkami i smaż przez ok. 8 minut.

KROK 3: Natkę pietruszki posiekaj, a parmezan zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Ugotowany makaron odcedź i wrzuć na patelnię. Dodaj czerwone pesto oraz natkę pietruszki, dokładnie wymieszaj i smaż jeszcze przez ok. 2 minuty.

KROK 4: Gotowane danie przetóż na talerz. Podawaj posypane parmezanem.

Smacznego!

